

*Cinta: tanpa keinginan untuk memiliki,  
tanpa berpikir tentang 'Aku',  
tanpa memilih dan mengecualikan,  
merangkul semua makhluk.*

**Metta Bhavana** (Meditasi Cinta-Kasih), ketika dipraktekkan dengan tulus dan sepenuhnya, maka akan menghasilkan kekuatan batin yang luar biasa, yang merawat, melindungi, dan menyembuhkan baik dirinya sendiri maupun orang-orang lainnya.



**Avera hontu** — Semoga anda selamat,  
**Abyapajjha hontu** — Bebas dari penderitaan jasmani,  
**Anigha hontu** — Bebas dari penderitaan batin,  
**Sukhi attanam pariharantu** — Semoga anda hidup berbahagia.

#### MEMECAHKAN RINTANGAN-RINTANGAN:

Seseorang melatih metta dengan membayangkan makhluk satu per satu dalam urutan yang bertingkat, melebarkan lingkaran. Seseorang mulai dengan menyebarkan metta pada dirinya sendiri, dan setelah itu ke orang-orang yang dihormati, kemudian ke orang-orang yang netral, kemudian ke musuh-musuhnya. Ketika seseorang memancarkan pikiran cinta kasih dalam urutan seperti ini, maka pikiran akan memecahkan semua rintangan antara dirinya sendiri, dengan orang-orang yang dihormatinya, dan orang-orang yang netral terhadapnya, serta terhadap musuh-musuhnya. Semua makhluk dipandanginya setara melalui mata cinta-kasih.

#### MEMANCARKAN CINTA KASIH KE SEPULUH ARAH:

Setelah pikiran memecahkan rintangan-rintangan antara dirinya dengan orang-orang yang dihormatinya, yang netral dan yang bermusuhan dengannya, maka para meditator kemudian mulai memancarkan metta atau cinta kasih ke sepuluh arah (timur, barat, utara, selatan, timur laut, barat daya, barat laut, tenggara, arah bawah dan arah atas), memenuhi dunia ini dengan cinta kasih.

#### SEBELAS BERKAH DARI CINTA KASIH:

Seseorang yang melatih cinta kasih tidur dengan bahagia; orang itu tidak mengalami mimpi buruk; orang itu disayangi umat manusia; orang itu disayangi oleh makhluk-makhluk bukan manusia; para dewa melindungi dirinya; bahaya api, racun, atau senjata tidak bisa mencelakai dirinya; pikirannya terkonsentrasi dengan mudah dan cepat; ekspresi wajahnya tenang dan damai; orang itu mati dengan tenang; jika orang itu gagal mencapai keadaan-keadaan yang lebih tinggi, maka dia akan terlahir lagi di alam Brahma.

#### PERSYARATAN CINTA-KASIH:

- Lembut dalam berucap, sabar dan tidak sombong;
- Tidak sibuk dan sederhana dalam hidup;
- Berhati-hati, dengan indera-inderanya terkendali;
- Jujur dan lurus;
- Hemat.

